

ementa

Semana de 4 a 8 de setembro de 2023

			Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde laminado	-	132	132
	PRATO	Bolonhesa de vitela (esparguete)	1, 6, 12	398	467
	VEGETARIANO	Arroz com feijão preto e legumes (alho francês, brócolos e curgete)	-	522	555
	HORTÍCOLAS	Alface, rúcula e tomate	-	99	124
	SOBREMESA	Mousse de chocolate ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	282 / 77	282 / 77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com arroz	-	132	114
	PRATO	Empadão de atum com espinafres (puré de batata)	4, 7	542	509
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas de tomatada com macarronete	1, 6	488	609
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Nabiças	-	124	124
	PRATO	Pernas de frango estufadas com ervilhas, hortelã e macarrão	1	431	636
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e espinafres (arroz)	-	534	666
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Lombardo	-	124	111
	PRATO	Lombos de pescada no forno com tomate, orégãos e batata assada	4	457	461
	VEGETARIANO	Tortilha (ovo, batata cozida e pimentos) com arroz branco	3, 7	537	633
	HORTÍCOLAS	Couves de bruxelas e cenoura cozida / salada de alface e tomate	-	121 / 86	149 / 104
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Grão com agrião	-	140	140
	PRATO	Bife de porco estufado com cogumelos e arroz	12	491	584
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e cogumelos (esparguete)	1, 6, 12	434	559
	HORTÍCOLAS	Tomate, milho e couve roxa	-	153	208
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

ementa

Semana de 11 a 15 de setembro de 2023

		Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Abóbora com ervilhas	-	99	99
	PRATO	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura	1, 4, 14	489	542
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com queijo e arroz de cenoura	3, 7	455	558
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e cenoura	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de beterraba	-	96	96
	PRATO	Perna de peru assada com molho de laranja e esparguete	1	498	567
	VEGETARIANO	Chilli vegetariano (feijão encarnado, milho, cenoura) com arroz branco	-	585	696
	HORTÍCOLAS	Tomate, espinafres e milho	-	111	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	-	94	94
	PRATO	Lombos de salmão no forno com batata assada	4	584	664
	VEGETARIANO	Rancho de cogumelos (cogumelos, grão, lombardo e macarronete)	1, 12	387	514
	HORTÍCOLAS	Feijão verde e cenoura salteada /salada de alface e tomate	-	99 / 86	123 / 104
	SOBREMESA	Pudim flan ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	312 / 77	312 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Feijão branco com couve	-	121	121
	PRATO	Almôndegas (vaca) de tomatada com macarronete	1, 6, 12	461	577
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (soja grossa, batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	6	449	565
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e beterraba	-	113	131
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Brócolos	-	126	126
	PRATO	Filetes de perca no forno com arroz de feijão	4	432	512
	VEGETARIANO	Bifes de seitan no forno com molho de laranja e esparguete	1, 6	432	509
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

ementa

Semana de 18 a 22 de setembro de 2023

		Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC	
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Alho francês com cenoura ralada	-	123	123
	PRATO	Hambúrgueres de aves no forno com fusili tricolor	1, 6, 12	383	489
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com couve flor, curgete, cenoura e arroz	-	538	676
	HORTÍCOLAS	Curgete, cenoura e milho estufados / salada de aface e rúcula	-	143 / 95	194 / 113
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Cenoura com lentilhas	-	107	107
	PRATO	Arroz de cavala (filetes) com grelos	4	450	522
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, ervilhas e feijão verde)	1, 3, 7	377	443
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Grelos	-	121	121
	PRATO	Jardineira de vitela (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	-	515	584
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz	1, 6	563	723
	HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e pimentos	-	98	116
	SOBREMESA	Gelatina ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	138 / 77	138 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Juliana (lombardo e cenoura)	-	130	130
	PRATO	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batata palha, natas)	1, 4, 7	489	618
	VEGETARIANO	Jardineira de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1, 6	304	371
	HORTÍCOLAS	Brócolos cozidos/ salada de rúcula, tomate e cenoura	-	84 / 106	108 / 124
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	-	107	107
	PRATO	Peito de frango estufado (fatiado) com arroz	-	461	543
	VEGETARIANO	Macarrão salteado com cogumelos, feijão encarnado e queijo	1, 7, 12	537	608
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve roxa	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77

ementa

Semana de 25 a 29 de setembro de 2023

			Alergêneos	KCAL EB2/3	KCAL SEC
SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Grão e brócolos	-	162	162
	PRATO	Macarronete salteado com atum, tomate e azeitonas	1, 4	437	511
	VEGETARIANO	Soja estufada com tomate e arroz	6	524	664
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e cenoura ralada	-	107	127
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
TERÇA-FEIRA	SOPA	Agrião	-	110	110
	PRATO	Lombo de porco no forno (fatiado) com tomilho e arroz	-	583	676
	VEGETARIANO	Macarronete salteado com grão, tomate e azeitonas	1	440	561
	HORTÍCOLAS	Feijão verde salteado com milho e cogumelos / salada de alface e tomate	-	129 / 86	168 / 104
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de curgete com hortelã	-	109	109
	PRATO	Bacalhau fresco (desfiado) com grão, batata, ovo cozido e salsa	3, 4	442	550
	VEGETARIANO	Gratinado de alho francês e espinafres (alho francês, batata palha, espinafres, bechamel)	1, 7	563	659
	HORTÍCOLAS	Alface, espinafres e cenoura	-	112	130
	SOBREMESA	Gelado ou fruta da época (3 variedades disponíveis)	7 / -	255 / 77	255 / 77
QUINTA-FEIRA	SOPA	Canja de galinha c/ hortelã / Creme de cenoura c/ hortelã	1	115 / 112	165 / 112
	PRATO	Pernas de frango assadas com arroz	-	625	715
	VEGETARIANO	Feijão estufado com lombardo e arroz	-	570	675
	HORTÍCOLAS	Alface, tomate e milho	-	135	183
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve portuguesa	-	130	130
	PRATO	Lulas estufadas com ervilhas e puré de batata	7, 14	409	476
	VEGETARIANO	Seitan estufado com ervilhas e batata cozida	1, 6	336	417
	HORTÍCOLAS	Alface, couve roxa e milho	-	130	165
	SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades disponíveis)	-	77	77